



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس التعليمي

تنمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط كمدخل لتحسين التوافق الزواجي والمهني

رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص "علم نفس تعليمي"

مقدمة من

إيمان محمود عبيد

إشراف

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

د/ سحر فتحي الشعراوي

أستاذ علم النفس

مدرس علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

b a ` _ ^] \ [Z Y ﴿

m l k j i h f e d c

﴾ n

الروم: ٢١



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس التعليمي

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: إيمان محمود عبيد

عنوان الرسالة : تنمية إستراتيجيات التعامل مع الضغوط كمدخل لتحسين التوافق الزواجي والمهني

اسم الدرجة :دكتوراه الفلسفة فى التربية (تخصص علم النفس التعليمي)

لجنة الإشراف:

د/ سحر فتحى الشعراوى

مدرس علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / / ٢٠١٣

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٣

ختم الإجازة:

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٣

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٣



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس التعليمي

صفحة العنوان

اسم الطالبة: إيمان محمود عبيد

الدرجة العلمية : دكتوراه فى التربية (تخصص علم النفس).

القسم التابع له : علم النفس التعليمي.

اسم الكلية :كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.

الجامعة : جامعة عين شمس.

سنة التخرج : ٢٠٠٤

سنة المنح : ٢٠١٣

شكر وتقدير

بعد شكر الله سبحانه وتعالى والثناء عليه فلولاه ما خرج هذا العمل إلى النور :
أتوجه بالشكر إلى الأساتذة الذين قاموا بالإشراف وهم :

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق	د/ سحر فتحي الشعراوى
أستاذ علم النفس التعليمي	مدرس علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس	كلية البنات - جامعة عين شمس

وكذلك السادة الأساتذة الذين قاموا بالمناقشة وهم :

١ - الدكتورة/ سوسن محمد إسماعيل
أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات - جامعة عين شمس

٢ - الدكتورة/ سعيدة محمد أبو سوسو
أستاذ علم النفس
كلية الدراسات الإنسانية - جامعة الأزهر

ثم الأشخاص الذين تعاونوا معى فى البحث :

- السادة المحكمين بأقسام علم النفس بالجامعات المصرية.
- المدرسين والمدرسات الذين تم تطبيق البرنامج عليهم .

كما أتوجه بالشكر الكبير والعرفان بالجميل لأسرتى ؛اعترافا منى وتقديرا لعطاءهما
الذي لا ينقطع فبفضل دعمهما لى،ودعواتهما الجميلة، ما وفقت فى هذا العمل.

وفى النهاية أختتم قولي بالحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على أشرف المرسلين
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لتحسين التوافق الزواجى والمهني لدى عينة من المعلمين.

*تكونت عينة الدراسة من ٢٠ معلمًا ومعلمة ، (١٠) من الذكور، و (١٠) من الإناث، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وتم التحقق من التجانس بين جميع أفراد العينة من حيث العمر الزمني وتوافقهم الزواجى والمهني ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية :

١ - مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط (إعداد سمر صلاح ٢٠١٠)

٢ - مقياس التوافق الزواجى (إعداد الباحثة)

٣ - مقياس التوافق المهني (إعداد الباحثة)

٤ - البرنامج المستخدم (إعداد الباحثة)

استخدمت الباحثة حزم البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للمعالجة الإحصائية. أسفرت النتائج عما يلي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق الزواجى، وذلك لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة ٠,٠١ .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق الزواجى لصالح القياس البعدي، وهى دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوافق الزواجى، وهى دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لصالح القياس التتبعي

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المهني، وذلك لصالح المجموعة التجريبية هى دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق المهني لصالح القياس البعدي، وهى دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوافق المهني، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط لصالح المجموعة التجريبية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط لصالح القياس البعدي، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

Abstract of the study

Objective of the study:

The main objectives of our present study are shown as follows:

- 1- To identify how far it is possible for us to improve teachers skills of pressures coping strategies and marital adjustment, through the use of guidance program based upon behavioral, emotional and mental guidance.
- 2- To follow up the continual effectiveness of the guidance program on teachers' skills even after the end of its implementation period.

Teaching procedures

Approach used: the experimental method.

Sample of the study: The study sample consists of (20) teachers, and between the ages of (25 - 45) and their average age (35.3) with a standard deviation (5.63).

Tools of the study:

Researcher in the study used the following tools:

- Scale professional compatibility. (Numbers: researcher)
- Measure of marital compatibility. (Numbers: researcher)
- The program of integrated extension. (Numbers researcher)
- Measure the skills to deal with the pressure.

(Numbers: Samar, Salah 2010)

The study's results:

- 1- There are statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the experimental and control groups in the pretest administered to measure their marital adjustment and those defenses tilt in favor of the experimental group.
- 2- There are statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental group in the pretest and posttest administered to measure their marital adjustment and those differences tilt in favor of the posttest.
- 3- There are statistically significant different at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subject of the experimental group in the posttest and follow up test administered to measure their marital adjustment.

- 4- There are statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental and the control groups when measured by vocational adjustment test and those defenses tilt in favor of the experimental group.
- 5- There are statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental group in the pretest and the posttest administered to measure their vocational adjustment and those differences tilt in favor of the posttest.
- 6- No statistical significant differences at (0.01 N level) between the average scores of the experimental group in the posttest and follow up test administered to measure their vocational adjustment.
- 7- No statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental and control groups in the posttest administered to measure their pressures coping skills and these differences tilt in favor of the experimental group.
- 8- There are statistically significance differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental group in the pretest and posttest administered to measure their pressures coping skills and these differences tilt in favor of the posttest.
- 9- No statistically significant differences at (0.01 N level) were found between the average scores obtained by the subjects of the experimental group in pretest and posttest administered to measure their pressures coping skills

المحتويات

قائمة الموضوعات والمحتويات

م	الفهرس	الصفحات
أولاً	فهرس الموضوعات	ي
ثانياً	فهرس الجداول	ل
ثالثاً	فهرس الملاحق	س
رابعاً	فهرس الأشكال	س

أولاً: قائمة الموضوعات

الموضوع	الصفحات
الفصل الأول: مدخل الدراسة	١٠ - ١
- أولاً: مشكلة الدراسة	٥
- ثانياً: أهداف الدراسة	٦
- ثالثاً: أهمية الدراسة	٦
- رابعاً: مصطلحات الدراسة	٧
- خامساً: أدوات الدراسة	٩
- سادساً: إجراءات الدراسة	٩
* الفصل الثاني: الإطار النظري	٨٠ - ١١
المحور الأول: الضغوط	١٢
أولاً: تعريف الضغوط	١٣
ثانياً: مصادر الضغوط وأسبابها	١٥
ثالثاً: أنواع الضغوط	٢١
رابعاً: الآثار المترتبة على الضغط	٢٣
خامساً: النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية	٢٤
سادساً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط	٣١
سابعاً: أنواع استراتيجيات المواجهة	٣٦
المحور الثاني: التوافق الزوجي	٤١

الموضوع	الصفحات
أولاً: مفهوم التوافق الزوجي	٤٣
ثانياً : المتغيرات التي تؤثر على التوافق الزوجي	٤٦
ثالثاً : عوامل سوء التوافق الزوجي	٥٣
رابعاً : مستويات التوافق الزوجي	٥٤
خامساً : النظريات المفسرة للزواج واختيار القرين	٥٥
سادساً : أبعاد التوافق الزوجي	٦٢
سابعاً : مظاهر التوافق الزوجي	٦٣
ثامناً : التوافق الزوجي من منظور إسلامي	٦٣
المحور الثالث : التوافق المهني	٦٧
أولاً: تعريف التوافق المهني	٦٧
ثانياً: مظاهر التوافق المهني	٧٠
ثالثاً: مظاهر سوء التوافق المهني	٧١
رابعاً: العوامل المؤثرة في التوافق المهني	٧٣
خامساً: النظريات المفسرة للتوافق المهني	٦٧
الفصل الثالث : دراسات سابقة	٩٦-٨١
أولاً: دراسات تناولت إستراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات المختلف	٨٣
ثانياً: دراسات تناولت التوافق الزوجي	٨٧
ثالثاً: دراسات تناولت التوافق المهني	٩٠
تعقيب عام على الدراسات السابقة	٩٣
الفصل الرابع : منهج البحث والإجراءات	١٢٩-٩٧
أولاً : منهج الدراسة	٩٨
ثانياً: إجراءات الدراسة	٩٨
عينة الدراسة	٩٨
ثالثاً: أدوات الدراسة	١٠٣
رابعاً: الأساليب الإحصائية	١٢٨

الموضوع	الصفحات
الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها	١٣٠-١٥٧
نتائج الدراسة ومناقشتها	١٣١
تعقيب عام على النتائج	١٥٦
التوصيات والمقترحات	١٥٧
البحوث المقترحة	١٥٧
المراجع	١٥٨-١٧١
أولاً : المراجع العربية	١٥٩
ثانياً : المراجع الأجنبية	١٦٧
الملاحق	١٧٢-٢٢٧
ملخص الدراسة باللغة العربية	٢٢٨-٢٣٣
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	a-j

ثانياً: قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
١	جدول (١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في العمر الزمني	٩٩
٢	جدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي	٩٩
٣	جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس التوافق الزوجي	١٠٠
٤	جدول (٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المهني	١٠١
٥	جدول (٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط قبل تطبيق البرنامج	١٠٢

الرقم	الجدول	الصفحة
٦	جدول (٦) يوضح توزيع الدرجات لمقياس التوافق الزواجي	١٠٥
٧	جدول (٧) يوضح الاتساق الداخلي للبعد الأول من مقياس التوافق الزواجي	١٠٦
٨	جدول (٨) يوضح الاتساق الداخلي للبعد الثاني	١٠٧
٩	جدول (٩) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد الثالث	١٠٨
١٠	جدول (١٠) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد الرابع	١٠٩
١١	جدول (١١) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد الخامس	١١٠
١٢	جدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	١١١
١٣	جدول (١٣) يوضح الصدق التمييزي لأبعاد المقياس والمقياس ككل	١١٢
١٤	جدول (١٤) يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل	١١٣
١٥	جدول (١٥) يوضح توزيع الدرجات لمقياس التوافق المهني	١١٥
١٦	جدول (١٦) يوضح الاتساق الداخلي للبعد الأول من مقياس التوافق المهني	١١٦
١٧	جدول (١٧) يوضح الاتساق الداخلي للبعد الثاني	١١٧
١٨	جدول (١٨) يوضح الاتساق الداخلي للبعد الثالث	١١٨
١٩	جدول (١٩) يوضح الاتساق الداخلي للبعد الرابع	١١٩
٢٠	جدول (٢٠) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	١٢٠
٢١	جدول (٢١) يوضح الصدق التمييزي لأبعاد المقياس والمقياس ككل	١٢١
٢٢	جدول (٢٢) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل	١٢١
٢٣	جدول (٢٣) يوضح جلسات البرنامج الإرشادي	١٢٦
٢٤	جدول (٢٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس التوافق الزواجي	٣٢
٢٥	جدول (٢٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق الزواجي	٣٥

الرقم	الجدول	الصفحة
٢٦	جدول (٢٦) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس التوافق الزوجى	٣٨
٢٧	جدول (٢٧) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المهنى	٤٠
٢٨	جدول (٢٨) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المهنى	٤٣
٢٩	جدول (٢٩) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس التوافق المهنى	٤٦
٣٠	جدول (٣٠) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط	٤٨
٣١	جدول (٣١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط	٥٠
٣٢	جدول (٣٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط	٥٣

ثالثاً: قائمة الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحات
١	مقياس مهارات التعامل مع الضغوط	١٧٣
	مقياس التوافق الزوجي في صورته الأولية	١٧٩
٣	مقياس بأسماء السادة المحكمين	١٨٦
٤	نسب إتفاق السادة المحكمين على جميع عبارات المقياس	١٨٨
٥	مقياس التوافق الزوجي في الصورة النهائية	١٩٠
٦	مفتاح التصحيح	١٩٥
٧	مقياس التوافق المهني في صورته الأولية	١٩٧
٨	نسب إتفاق المحكمين على جميع عبارات المقياس	٢٠٣
٩	مقياس التوافق المهني في صورته النهائية	٢٠٥
١٠	مفتاح التصحيح	٢٠٩
١١	مقياس المستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة	٢١١
١٢	جلسات البرنامج	٢٠١٣

رابعاً : قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحات
١	شكل رقم (١) يوضح مراحل التكيف العام مع الضغط لسيلى	٢٦
٢	شكل رقم (٢) يوضح النظرية المعرفية للضغط والتغلب عليه	٢٧
٣	شكل رقم (٣) يوضح نموذج باول وإنرييت	٣١
٤	شكل رقم (٤) يوضح مراحل نمو الزواج	٥٧